

ДЕПАРТМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»

РАССМОТРЕНО и
РЕКОМЕНДОВАНО
На заседании МС МБОУ «СОШ №13»
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.
Козина А.А.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 276
от «01. 09» 2022г.
Директор МБОУ
«СОШ №13»
Чайко В.И.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
для учащихся 1-4 классов

«Оздоровительная гимнастика»

Направление: творческое и физическое развитие обучающихся

Составитель:
Тупицына Н.А.
учитель МБОУ «СОШ №13»

Братск - 2022г.

Программа по внеурочной деятельности «Оздоровительная гимнастика» для 1-4 классов составлена на основании:

- образовательной программы МБОУ «СОШ№13» на 2020-2025г. (приказ №125 от 01.06.2020),
- учебного плана МБОУ «СОШ№13» муниципального образования города Братска на 2022–2023 учебный год (приказ № 292 от 01.09.2022 г.),
- требований Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования,
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В.И.Ляха, А.А. Зданевича – Москва; Просвещение, 2006г.),
- закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.11.2010 г., с изм. от 13.12.2010 г.);
- методических рекомендаций, примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.),

Содержание курса

В программе СМГ под ред. В.И. Ляха программный материал делится на три части: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Предложены требования к уровню непосредственной подготовки учащихся по предмету «Физическая культура». Данные требования согласуются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся специальной медицинской группы по курсу «Физическая культура». В программе представлены требования по каждой возрастной группе, но если тот или иной учащийся по медицинским показателям не может выполнить их в текущем году, то эти требования (или часть их) переносятся на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации учащиеся СМГ должны выполнить не менее 70 % требований программы.

Планируемые результаты:

Личностные результаты.

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время занятий, выполнения совместных учебных заданий;
- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

регулятивные УУД

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной учебной и игровой деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Оздоровительная гимнастика»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями. Предметные результаты формируются на протяжении года обучения.

К концу обучения обучающийся научится:

- соблюдать правила поведения на занятиях «Оздоровительная гимнастика», приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения во время разминки;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование кружка «Оздоровительная гимнастика»

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Развитие ценностного отношения к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.
2. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
3. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
4. Развитие ценностного отношения к миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье
5. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
6. Развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение
7. Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее

При реализации рабочей программы учебного предмета, осуществляется учет рабочей программы воспитания, предусматривающий проведение воспитательных мероприятий в соответствии с содержанием тем, представленных в календарном плане воспитания на текущий учебный год в модуле «Школьный урок».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Раздел	«ЭОР/ЦОР»	«Основные направления воспитательной деятельности»
1	Основы знаний о физической культуре	http://schoolcollection.edu.ru	3,5
2	Способы деятельности		
3	Физическое совершенствование		
4	Оздоровительная и корректирующая гимнастика		3,5
5	Физическая подготовка	http://schoolcollection.edu.ru	3,4,5
6	Подвижные игры оздоровительного характера народные игры	http://www.openclass.ru	
7	Элементы спортивных игр		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Спец мед группа 1-4 класс 1 четверть

Номер урока	Содержание Занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на уроках физической культуры при выполнении легкоатлетических упражнений, на спортплощадке. Выполнения команд и перестроений, специальных беговых упражнений, умеренной ходьбы с ускорением, бега в сочетании с ходьбой. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На освоение элементов лёгкой атлетике		
		«Вызов номеров».		
		«Челнок».		
2	«Контроль и самоконтроль, дневник самонаблюдений». Повторение команд и перестроений, умеренной ходьбы с ускорением, бега в сочетании с ходьбой. Выполнение ходьбы по заданию, бега из	На освоение народных игр		
		Вызов номеров.		
		«Третий лишний»		

	различных исходных положений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	Русская лапта.		
3	Урок – игра. Основы знаний. Совершенствование команд и перестроений в игровой форме. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование народных игр		
		Русская лапта		
		«Великаны и гномы»		
4	Основы знаний. Совершенствование команд и перестроений, умеренной ходьбы с ускорением. Выполнение бега 1 мин, на выносливость 200-300м. Повторение техники высокого старта. Эстафеты из разных исходных положений. Упражнения релаксации.	На совершенствование элементов лёгкой атлетики		
		Встречные эстафеты.		
		Круговые эстафеты		
5	Основы знаний. Совершенствование команд и перестроений, специальных беговых упражнений, умеренной ходьбы с ускорением, ходьбы по заданию. Повторение бега 1 мин, техники низкого старта. Подвижные, народные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование народных игр		
		«Вызов номеров»		
		«Третий лишний»		
		Русская лапта		
6	Урок – тестирование. Основы знаний.	На совершенствование		

	Совершенствование команд и перестроений в игровой форме. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения релаксации.	элементов лёгкой атлетики		
		Встречные эстафеты.		
		Круговые эстафеты		
7	Основы знаний. Совершенствование команд и перестроений, специальных беговых упражнений, медленного бега 1 – (2) мин. Выполнение метания мяча с места в цель (с двух трёх шагов). Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование элементов лёгкой атлетики		
		«Вызов номеров»		
		«Попади в цель»		
8	Основы знаний Совершенствование команд и перестроений, медленного бега 1 – (2) мин, бега на выносливость 200-300м(600-800м), бега из различных исходных положений. Повторение метания мяча с места в цель (с двух трёх шагов). Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование элементов лёгкой атлетики		
		«Волк во рву»		
		«Прыжки по полоскам».		
		«Попробуй, попади!»		
9	Урок – тестирование. Основы знаний. Совершенствование команд и перестроений в игровой форме. Тестирование бега с ходьбой до 6 мин. Подвижные игры,	На совершенствование подвижных игр		
		«Быстро по местам».		

	эстафеты. Упражнения релаксации.	«Голова и хвост»		
10	Основы знаний. Совершенствование команд и перестроений, медленного бега 2 – (3) мин, бега из различных исходных положений. Выполнение бега с передачей эстафетной палочкой. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование подвижных игр		
		«Вызов номеров».		
		«Челнок».		
11	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование команд и перестроений, Выполнение комплекса с гимнастическими скакалками. Подвижные игры. Упражнения релаксации	На совершенствование подвижных игр		
		«Быстро по местам».		
		«Голова и хвост»		
12	Урок – тестирование. Основы знаний. Совершенствование команд и перестроений в игровой форме. Повторение комплекса с гимнастическими скакалками Тестирование наклона вперёд. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование подвижных игр		
		«Заяц без логова!»		
		«Курица и коршун»		
13	Основы знаний. Совершенствование команд и перестроений. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование подвижных игр		
		«Заяц без логова!»		

		«Курица и коршун»		
14	Техника безопасности при выполнении оздоровительной и корригирующей гимнастики. Выполнение поворотов в движении, комплекса упражнений для профилактики зрения. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На овладение комплексов оздоровительной гимнастики «Попробуй, попади!» «Перестрелка»		
15	Урок – тестирование Основы знаний. Повторение поворотов с игровыми заданиями. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц живота и спины. Тестирование прыжков на скакалке. Эстафеты и подвижные игры. Упражнения релаксации.	На повторение комплексов оздоровительной гимнастики «Лиса и зайцы» Эстафеты с мячами.		
16	Основы знаний. Выполнение поворотов в движении, комплекса упражнений для профилактики зрения. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование комплексов оздоровительной гимнастики «Попробуй, попади!» Эстафеты со скакалками		
17	Основы знаний. Совершенствование	На совершенствование		

	поворотов в движении. Выполнение комплекса упражнений для профилактики осанки. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	комплексов оздоровительной гимнастики Эстафеты с мячом. «Лиса и зайцы»		
18	Урок – тестирование. Основы знаний. Совершенствование поворотов в движении. Повторение комплекса упражнений для укрепления мышц живота и спины. Тестирование скорости простой реакции. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Упражнения релаксации.	На совершенствование комплексов оздоровительной гимнастики «Лиса и зайцы» «Гонка мячей» со сменой направлений, сидя на скамейке.		
19	Основы знаний. Выполнение строевого шага. Повторение комплекса упражнений для профилактики осанки. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование комплексов оздоровительной гимнастики «Попробуй, попади!» Эстафеты со скакалками		
20	Техника безопасности на уроках по	На овладение		

	спортивным и подвижным играм. Повторение строевого шага. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими скакалками. Выполнение приёмов баскетбола – передачи, ведение в эстафетах. Эстафеты и подвижные игры. Упражнения релаксации.	элементами баскетбола		
		«Гонка мячей» со сменой водящего		
		«Мяч водящему»		
		Эстафеты с ведением и передачами.		
21	Урок – тестирование . Основы знаний. Совершенствование строевого шага, комплекса упражнений с гимнастическими скакалками. Выполнение приёмов баскетбола с игровыми заданиями. Тестирование броска набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На повторение элементов баскетбола		
		«Гонка мячей» со сменой направлений, сидя на скамейке.		
		«Голова и хвост»		
22	Основы знаний. Совершенствование строевого шага. Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование приёмов баскетбола – передачи, ведение в эстафетах. Эстафеты и подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование элементов баскетбола		
		«Вызов номеров» с перекатами мяча.		
		Эстафеты с перекатами, ведением, передачами.		
23	Основы знаний. Совершенствование	На овладение элементов		

Спецмедгруп
па для 1-4
классов 2
четверть

	строевого шага. Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. Выполнение приёмов волейбола – передачи, приёмы с игровыми заданиями.. Эстафеты и подвижные игры. Упражнения релаксации.	волейбола		
		«Картошка»		
		Эстафеты с волейбольными мячами.		
24	Урок – игра. Основы знаний. Совершенствование строевого шага. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Повторение приёмов волейбола – передачи, приёмы с игровыми заданиями. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Упражнения релаксации.	На повторение элементов волейбола		
		«Мяч водящему»		
		Волейбол по упрощенным правилам.		
Номер урока	Содержание Занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Дата проведения	
			план	факт
25	Техника безопасности на уроках по физической культуре в спортивном зале, спортивных и подвижных игр. Выполнение дыхательных упражнений в движении. Подвижные и спортивные игры Упражнения релаксации.	На освоение элементов волейбола		
		«Перестрелка»		
		Пионербол		
26	Основы знаний. Выполнение упражнений	На повторение		

	на формирование осанки в движении. Подвижные и спортивные игры. Упражнения релаксации.	элементов волейбола «Картошка» Волейбол		
27	Урок – игра. Техника безопасности на уроках по физической культуре при занятиях по гимнастике. Повторение дыхательных упражнений в движении. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На освоение элементов гимнастики Эстафеты с элементами акробатики «Море волнуется» Эстафеты с элементами акробатики		
28	Основы знаний. Повторение упражнений на формирование осанки в движении. Выполнение техники выполнения группировки, перекатов. Эстафеты. Упражнения релаксации.	На освоение акробатических элементов Эстафеты с элементами акробатики «Великаны и гномы»		
29	Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении. Выполнение техники кувырков и стойки на	На повторение акробатических элементов		

	лопатках, танцевальных шагов. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	Эстафеты с элементами акробатики		
30	Урок – тестирование. «Контроль, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Повторение техники выполнения кувырков , стойки на лопатках с игровыми заданиями. Тестирование скорости простой реакции. Эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование акробатических элементов.		
		Эстафеты с элементами акробатики и равновесия		
31	Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении. Повторение техники выполнения упражнения «мост», упражнений в равновесии – ходьба по бревну, повороты, приседания. Эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование акробатических элементов, и освоение упражнений в равновесии		
		Эстафеты с элементами равновесия.		
32	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Выполнение комплекса упражнений из освоенных акробатических соединений. Выполнение упражнений в	На совершенствование акробатических элементов, и на закрепление упражнений в равновесии		

	равновесии – ходьба по бревну, повороты и приседания. Повторение упражнений в упоре - о скамейку, перекладину, боком. Эстафеты. Упражнения релаксации.	Эстафеты с применением гимнастических скамеек.		
33	Урок – игра. Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении. Подвижные игры и эстафеты Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений в равновесии Эстафеты с лазаньем и перелазаньем, равновесиями «Скалолазы»		
34	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Выполнение упражнений в лазанье и перелазанье через гимнастическую скамейку. Выполнение упражнений в упоре и вися. Эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений в лазанье и перелазанье Эстафеты с лазаньем и перелазаньем, равновесиями		
35	Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении. Совершенствование упражнений в лазанье и перелазанье через гимнастическую	На совершенствование упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, висах		

	скамейку, упражнений в висе. Эстафета. Упражнения релаксации.	Эстафеты с применением гимнастических скамеек.		
36	Урок- тестирование. Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Выполнение упражнений на фитболах - сидя и лёжа. Тестирование сгибания разгибания рук в упоре. Эстафета. Упражнения релаксации.	На овладение упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики		
		Эстафеты с применением гимнастических скамеек.		
37	Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении. Повторение упражнений на фитболах - сидя и лёжа. Эстафеты. Упражнения релаксации.	На закрепление упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики		
		Эстафеты с предметами		
38	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Совершенствование упражнений на	На совершенствование упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики		

	фитболах. Эстафеты. Упражнения релаксации.	Эстафеты с предметами		
39	Урок – игра. Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении. Повторение упражнений на гимнастической скамейке. Совершенствование упражнений на фитболах. Эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики Эстафеты с предметами		
40	«Гигиенические навыки при занятиях физическими упражнениями». Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия. Выполнение элементов ритмической гимнастики. Эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики Эстафеты с предметами		
41	Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении. Выполнение упражнений со скакалками. Повторение элементов ритмической гимнастики Эстафеты. Упражнения	На совершенствование упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики		

	релаксации.	Эстафеты с предметами		
42	Урок- тестирование. Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Повторение упражнений со скакалками. Совершенствование элементов ритмической гимнастики. Тестирование прыжков на скакалке . Эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики		
		Эстафеты с предметами		
43	Техника безопасности на уроках по физической культуре в спортивном зале, спортивных и подвижных игр. Совершенствование дыхательных упражнений в движении. Совершенствование упражнений со скакалками. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование прыжков на скакалке. Упражнения релаксации.	На овладение техникой работы с мячом		
		«Передал - садись»		
		«Мяч водящему»		
		Эстафеты с ведением и передачами		
44	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На закрепление техники владения мячом		
		«Передал - садись»		
		Эстафеты с ведением и		

		передачами		
45	Урок- тестирование. Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Тестирование бросков и ловли теннисного мяча. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование техники владения мячом		
		«Картошка»		
		Эстафеты с предметами		
46	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование техники владения мячом		
		«Гонка мячей»		
		Эстафеты с ведением и передачами		
47	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование техники владения мячом		
		«Мяч водящему»		
		Эстафеты с ведением и передачами		
48	Урок – игра. Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении.	На совершенствование техники владения мячом		
		Эстафеты с предметами		

	Эстафеты. Упражнения релаксации.	Эстафеты с ведением и передачами		
--	----------------------------------	----------------------------------	--	--

Спецмедгруппа с 1-4 класс (3 четверть)

Номер урока	Содержание Занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Дата проведения	
			план	факт
49	Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на свежем воздухе. Выполнение упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На освоение правил подвижных игр		
		Игровые задания		
		«Салки» с вариантами		
		«Третий Лишний»		
50	«Температурные нормы при занятиях на свежем воздухе». Выполнение дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения релаксации.	На освоение правил подвижных игр		
		«Санний поезд»		
		«Гонки» с выбыванием		

51	Урок - игра. Основы знаний. Повторение упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На закрепление правил подвижных игр		
		«Третий лишний»		
		«Саный поезд»		
52	Основы знаний. Закрепление дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование подвижных игр		
		«Салки» с вариантами		
		Гонки с выбыванием		
53	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование правил подвижных игр		
		«Саный поезд»		
		«Гонки» с выбыванием		
54	Урок – тестирование. Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры. Тестирование быстроты реакции. Упражнения релаксации.	На совершенствование правил подвижных игр		
		«Третий лишний»		
55	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в	На совершенствование подвижных игр		

	движении и игровыми заданиями. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	«Салки» с вариантами		
		«Саный поезд»		
56	Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры. Подвижные игры, эстафеты.	На совершенствование подвижных игр		
		«Саный поезд»		
		«Гонки» с выбыванием		
57	Урок – тестирование. Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры. Тестирование прыжка с места. Упражнения релаксации.	На освоение правил подвижных игр		
		«Третий лишний»		
58	Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование подвижных игр		
		«Салки» с вариантами		
		«Третий лишний»		
59	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения	На совершенствование подвижных игр		
		«Саный поезд»		

	релаксации.	«Гонки» с выбыванием		
60	Урок – игра. Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование подвижных игр		
		«Третий лишний»		
		«Гонки» с выбыванием		
61	Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование подвижных игр		
		«Салки» с вариантами		
		«Саный поезд»		
62	«Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки». Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Выполнение оздоровительной аэробной гимнастики (дев.), атлетической гимнастики (юн). Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На овладение оздоровительной и корригирующей гимнастики		
		«Третий лишний»		
		Эстафеты с предметами		
63	Урок – тестирование. Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и	На закрепление оздоровительной и корригирующей		

	игровыми заданиями. Повторение оздоровительной аэробной гимнастики (дев), атлетической гимнастики (юн). Тестирование броска набивного мяча. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения релаксации.	гимнастики		
		«Третий лишний»		
		Эстафеты с предметами		
64	Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями, оздоровительной аэробной гимнастики (дев), атлетической гимнастики (юн). Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование комплексов ЛФК		
		«Салки» с вариантами		
		Эстафеты с предметами		
65	«Комплексы упражнений для профилактики заболеваний сердечно - сосудистой системы». Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Повторение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации	На совершенствование комплексов ЛФК		
		«Третий лишний»		
		Эстафеты с предметами		

66	<p>Урок – игра. Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями, оздоровительной аэробной гимнастики (дев), атлетической гимнастики (юн). Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.</p>	<p>На совершенствование комплексов ЛФК «Третий лишний» Эстафеты с предметами</p>		
67	<p>Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями, оздоровительной аэробной гимнастики (дев), атлетической гимнастики (юн). Повторение комплекса упражнений для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения релаксации.</p>	<p>На совершенствование комплексов ЛФК Подвижные игры и эстафеты с предметами</p>		

68	<p>Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями, оздоровительной аэробной гимнастики (дев)., атлетической гимнастики (юн). Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний дыхательной системы. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.</p>	<p>На совершенствование комплексов ЛФК</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами</p>		
69	<p>Урок – тестирование. Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями, оздоровительной аэробной гимнастики (дев), атлетической гимнастики (юн). Подвижные игры, эстафеты. Тестирование наклона вперёд, сидя на полу. Упражнения релаксации.</p>	<p>На совершенствование комплексов ЛФК</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами</p>		
70	<p>Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями, оздоровительной аэробной гимнастики (дев)., атлетической гимнастики (юн). Выполнение комплекса упражнений для профилактики заболеваний Желудочно-кишечного тракта. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.</p>	<p>На совершенствование комплексов ЛФК</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами</p>		

71	<p>Техника безопасности при выполнении элементов спортивных игр.</p> <p>Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Выполнение приёмов баскетбола – передвижений, передач, приёмов с игровыми заданиями. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации</p>	<p>На освоение элементов баскетбола</p> <p>«33»</p> <p>Эстафеты с мячами</p>		
72	<p>Урок – игра. Основы знаний.</p> <p>Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Повторение приёмов баскетбола в сочетании с игровыми заданиями. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации</p>	<p>На закрепление элементов баскетбола</p> <p>«Перестрелка»</p> <p>Эстафеты с мячами</p>		
73	<p>Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Повторение приёмов волейбола – передвижений, передач, приёмов в игровых заданиях. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации</p>	<p>На совершенствование элементов волейбола</p> <p>«Пустое место»</p> <p>Эстафеты с мячами</p>		

74	<p>Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Совершенствование приёмов волейбола – передвижений, передач, приёмов в игровых заданиях. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации</p>	<p>На совершенствование элементов волейбола</p> <p>Эстафеты с мячом</p> <p>«Сидячий футбол»</p>		
75	<p>Урок – тестирование. Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями. Тестирование - прыжки на скакалке. Выполнение подвижных игр оздоровительного характера. Эстафеты. Упражнения релаксации</p>	<p>На освоение игр оздоровительного характера.</p> <p>«Вызов номеров» с перекатами мяча.</p> <p>Эстафеты с предметами</p>		
76	<p>Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями. Повторение подвижных игр оздоровительного характера. Эстафеты. Упражнения релаксации</p>	<p>На закрепление игр оздоровительного характера.</p> <p>«Перестрелка»</p> <p>Эстафеты с предметами</p>		

77	<p>Основы знаний. Совершенствование упражнений на формирование осанки в движении и игровыми заданиями, подвижных игр оздоровительного характера. Эстафеты. Упражнения релаксации</p>	<p>На совершенствование игр оздоровительного характера.</p> <p>Встречные эстафеты с предметами</p> <p>«Перестрелка»</p>		
78	<p>Урок – игра. Основы знаний. Совершенствование дыхательных упражнений в движении и игровыми заданиями, подвижных игр оздоровительного характера. Эстафеты. Упражнения релаксации</p>	<p>На совершенствование игр оздоровительного характера.</p> <p>«Перестрелка»</p> <p>Встречные эстафеты с предметами</p>		

спецмедгруппа 1-4 класс (4 четверть)

Номер урока	Содержание Занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
79	Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале . ОРУ в движении с дыхательными упражнениями. Выполнение комплекса с набивными мячами и комплекса упражнений для профилактики заболеваний ССС. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На овладение упражнений для профилактики заболеваний ССС	Повторить правила техники безопасности и комплекс для профилактики заболеваний ССС		
		Игровые задания при выполнении ОРУ			
		«Передал, садись»			
		«Гонка мячей»			
80	ОРУ в движении с упражнениями на осанку. Повторение комплекса с набивными мячами и комплекса упражнений для профилактики заболеваний ССС. Тестирование броска набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений для профилактики заболеваний ССС	Повторить комплекс упражнений для профилактики заболеваний ССС.		
		Игровые задания			
		«Вызов номеров»			

81	Урок – игра. Выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На овладение комплексов оздоровительной и корригирующей гимнастикой.	Упражнения для мышц живота – подъём туловища индивидуально.		
		Игровые задания			
		«Гонка мячей»			
		Встречная эстафета.			
82	ОРУ в движении с дыхательными упражнениями. Выполнение комплекса упражнений со скакалками и комплекса упражнений для профилактики заболеваний дыхательной системы. Эстафеты. Упражнения релаксации.	На овладение упражнений для профилактики заболеваний дыхательной системы.	Повторить упражнения для профилактики заболеваний дыхательной системы.		
		«Передал, садись»			
		«Вызов номеров»			
83	ОРУ в движении с упражнениями на осанку. Повторение комплекса упражнений со скакалками и комплекса упражнений для профилактики заболеваний дыхательной системы. Тестирование на скорость простой реакции. Эстафеты. Упражнения	На совершенствование упражнений для профилактики заболеваний дыхательной системы.	Упражнения для мышц спины – сгибание разгибание рук в упоре		
		Игровые задания при			

	релаксации.	выполнении ОРУ	спиной к опоре, индивид-но		
		Пустое место			
84	Урок – игра. Техника безопасности при выполнении элементов лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На овладение двигательных умений и навыков при беге, прыжках и метании.	Повторить правила техники безопасности.		
		Игровые задания при выполнении ОРУ			
		«Встречные эстафеты»			
		«Метко в цель»			
85	«Комплексы упражнений при ряде заболеваний». ОРУ в движении с дыхательными упражнениями. Элементы лёгкой атлетики – повторение техники выполнения низкого старта. Медленный бег с ходьбой. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На овладение упражнений в беге, прыжках и метании.	Упражнения для мышц спины – индивидуальн о, для профилактики нарушения осанки		
		Игровые задания.			
		Встречная эстафета			
86	ОРУ в движении с упражнениями на осанку. Совершенствование техники выполнения низкого старта. Медленный бег	На овладение упражнений в беге, прыжках и метании.	Упражнения для профилактики		

	с ходьбой. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	Игровые задания Эстафеты с предметами.	заболеваний эндокринной системы		
87	Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков при выполнении бега, прыжков и метании. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений в беге, прыжках и метании. Круговая эстафета с эстафетной палочкой «Метко в цель»	Упражнения для мышц плечевого пояса, индивидуальн о		
88	ОРУ в движении с дыхательными упражнениями. Повторение техники выполнения техники передачи эстафетной палочки и медленного бега с ходьбой . Тестирование наклона сидя на полу. Подвижные эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений в беге, прыжках и метании. Игровые задания. Встречная эстафета	Упражнения для мышц ног – приседания, индивидуальн о		
89	ОРУ в движении с упражнениями на осанку. Совершенствование техники выполнения техники передачи эстафетной палочки и медленного бега с ходьбой . Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижные эстафеты. Упражнения	На совершенствование упражнений в беге, прыжках и метании. Игровые задания. «Пустое место»	Упражнения для профилактики заболеваний дыхательной системы		

	релаксации.				
90	Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков при выполнении бега, прыжков и метании. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений в беге, прыжках и метании. «Волк и заяц» Встречная эстафета «Метко в цель»	Упражнения для мышц спины – лёжа на животе, поочерёдный прогиб с касанием рукой з.ч. бедра, индивидуальн о		
91	«Комплексы упражнений при ряде заболеваний». ОРУ в движении с дыхательными упражнениями. Совершенствование техники прыжков в длину. Повторение техники метания. Медленный бег с ходьбой. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения релаксации.	На совершенствование упражнений в беге, прыжках и метании. Игровые задания.	Повторить упражнения для профилактики заболеваний зрения		
92	Урок – тестирование. Развитие физических качеств. Совершенствование техники метания через игру. Тестирование бега с	На развитие выносливости Игровые задания	Упражнения для мышц ног – приседания за 15 сек.,		

	ходьбой до 6 мин.	«Метко в цель»	индивид-но		
93	ОРУ в движении с упражнениями на осанку Подвижные игры оздоровительного характера. Упражнения релаксации.	На овладение правил оздоровительных игр	Повторить правила игры		
		Игровые задания			
		Весёлая верёвочка			
94	Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков при выполнении подвижных игр оздоровительного характера Упражнения релаксации.	На овладение двигательных умений и навыков оздоровительных игр	Повторить правила игры		
		Игровые задания			
		«Змея»			
95	ОРУ в движении с дыхательными упражнениями. Подвижные игры оздоровительного характера. Упражнения релаксации. Упражнения релаксации.	На совершенствование двигательных умений и навыков оздоровительных игр	Повторить правила игры.		
		Игровые задания			
		«Бездомный заяц».			
96	Техника безопасности при выполнении спортивных игр. ОРУ в движении с	На овладение умений и навыков игры в	Повторить правила		

	упражнениями на осанку Выполнение элементов волейбола – перемещений, передач и приёмов. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	волейбол Игровые задания «Картошка»	техники безопасности и правил игры в волейбол		
97	Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков при выполнении элементов волейбола. Подвижные и спортивные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование умений и навыков игры в волейбол «Мяч ловцу» Учебно-тренировочная игра	Упражнения для мышц живота – подъём туловища, руки на предплечьях, индивидуально.		
98	ОРУ в движении с дыхательными упражнениями. Повторение элементов волейбола – перемещений, передач и приёмов. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование умений и навыков игры в волейбол Игровые задания «Картошка»	Упражнения для профилактики заболеваний эндокринной системы.		
99	«Комплексы упражнений при ряде заболеваний». ОРУ в движении с упражнениями на осанку.	На совершенствование умений и навыков игры в волейбол	Повторить упражнения для		

	Совершенствование элементов волейбола – перемещений, передач и приёмов. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	Игровые задания	профилактики плоскостопия.		
		Пионербол с элементами волейбола.			
100	Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков при выполнении элементов волейбола. Подвижные и спортивные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование умений и навыков игры в волейбол	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание, разгибание рук, из и.п. в упоре спиной к опоре, индивидуально.		
		«Мяч ловцу»			
		Учебно-тренировочная игра			
101	ОРУ в движении с дыхательными упражнениями Совершенствование элементов волейбола – перемещений, передач и приёмов. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование умений и навыков игры в волейбол	Упражнения для мышц ног – приседания, индивидуально.		
		Игровые задания			
		Учебно-тренировочная игра			
102	ОРУ в движении с упражнениями на осанку. Совершенствование элементов	На совершенствование умений и навыков игры	Повторить индивидуально		

	волейбола – перемещений, передач и приёмов. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	в волейбол Игровые задания Учебно-тренировочная игра	ые комплексы при заболеваниях.		
103	Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков при выполнении элементов волейбола. Подвижные и спортивные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование умений и навыков игры в волейбол «Мяч ловцу» Учебно-тренировочная игра	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание, разгибание рук, из и.п. в упоре спиной к опоре, индивидуально		
104	ОРУ в движении с дыхательными упражнениями Совершенствование элементов волейбола – перемещений, передач и приёмов. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование умений и навыков игры в волейбол «Мяч ловцу» Учебно-тренировочная игра	Упражнения для мышц ног – приседания, индивидуально		

105	ОРУ в движении с упражнениями на осанку. Совершенствование элементов волейбола – перемещений, передач и приёмов. Подвижные игры. Упражнения релаксации.	На совершенствование умений и навыков игры в волейбол «Мяч ловцу» Учебно-тренировочная игра	Повторить индивидуальные комплексы при заболеваниях.		
-----	---	---	--	--	--

